

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	18.6	15:00 ZŠ	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika - Kulhánek		
			V-		
Út	19.6	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo 2:00		
			V-		
St	20.6	ind.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh		
			V-		
Čt	21.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	22.6	14:00 ZŠ	R-	2:00	Kulhánek
			D-		
			O- Kolo + koupání		
			V-		
So	23.6	ind.	R-	2:00	
			D- Kolo 2:00		
			O-		
			V-		
Ne	24.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: III - Týden: 4			D/F - 5/5	9:00	Martin